



Don't let the fear of losing be greater than the excitement of winning.

دیپارتمان غیر دولتی مدبران

سال تمصیلی ۹۷-۹۸

ایستگاه اول : پدر و مادرانه

سلام و عرض ادب و تبریک سال نو خدمت پدر و مادر های گل مدثرانی ! امیدوارم سال جدید برای شما عزیزان، سالی لبریز از فوشبختی و برکت، امید و شادمانی باشد و در پناه خداوند، در کنار هم برترین اتفاقات را برای کشور عزیزمان رقم بزنیم. از اینکه سال جدید را در کنار شما آغاز می کنیم بسیار مسروریم و همراهی شما بزرگواران افتخار ماست.

از هر چه بگذریم سفر روانشناسی فوش تر است ... ممرمانه ی این هفته تاکید بر برقی رفتار ها و بر فرود های ماکم بر برقی خانواده ها دارد که موجب آغاز و ادامه ی پنهان کاری نوجوان شان می شود. امیدواریم مطالب ارائه شده در این ممرمانه مورد استفاده واقع گردد.

نداشتن شناخت کافی از خصوصیات دوره نوجوانی :

دلیل بیش تر مشکلات خانواده ها در رفتار با فرزندان نوجوان شان، این است که با خصوصیات و ویژگی های دوره نوجوانی آشنا نیستند. همین آشنا نبودن، باعث می شود تا باور نکنند که فرزندشان با ورود به دوره نوجوانی احساس می کند، بزرگ شده است و می تواند برای خودش تصمیم بگیرد. اگر والدین بپذیرند که یک سری از رفتارهای جدید نوجوان شان، اقتضای سن آن هاست، واکنش هایشان به این رفتارهای جدید، واکنش منطقی و صمیمانه خواهد بود. مثلا اگر والدینی ببینند که نوجوان شان چرت می زند و به این درک برسند که او به جز کم خوابی هیچ مشکلی ندارد برای این موضوع با او به جر و بحث نمی پردازند که آرامش فود و نوجوان شان را به هم بزنند. **ارتباط قطع شود، پنهان کاری شروع می شود**

نبود ارتباط صمیمانه بین والدین و نوجوان :

اگر والدین می خواهند نوجوان شان را هدایت کنند، اولین قدم این است که بدانند به هیچ وجه نباید ارتباط آن ها با فرزندشان قطع شود. اگر والدین بتوانند یک رابطه همدلانه و صمیمانه با فرزندان شان برقرار کنند نه تنها به شفافیت فرزندان شان بر نمی خورد بلکه آن ها احساس ارزشمندی هم می کنند. اگر نوجوان احساس کند شما به او اهمیت می دهید، در همه مشکلاتش با شما مشورت می کند و شما به راحتی می توانید بر رفتارهای او کنترل بیش تری داشته باشید. زمانی که یک نوجوان می گوید پدر و مادر مرا درک نمی کنند، یعنی رابطه بین والدین و نوجوان قطع شده است. وقتی ارتباط بین والدین و فرزندان قطع شود، فرزند اگر فعالیت یا رفتارهای اشتباهی داشته باشد، آن ها را زیرزمینی خواهد کرد. این زیرزمینی شدن فعالیت های فرزند باعث می شود تا رفتارهای پر فطر او برای والدین آشکار نشود. **پاسخ منفی نوجوانان به نظارت مستقیم.**

نداشتن اطلاعات از فناوری های روز :

بعضی خانواده ها پیشرفته ترین فناوری های روز را برای نوجوانان شان تهیه می کنند در حالی که کمترین اطلاعاتی از امکانات و آسیب هایی که ممکن است این فناوری برای نوجوان شان ایجاد کند، ندارند. برای نمونه برقی از والدین پیشرفته ترین تلفن همراه را برای فرزندان شان تهیه می کنند اما نمی دانند که در تلفن همراه نوجوان شان چه می گذرد. یعنی والدین با دست فودشان دارند یک آسیب جدی و جدیدی برای نوجوان شان ایجاد می کنند. این والدین معمولا پس از مدتی مجبور می شوند نوجوان شان را در استفاده از تلفن همراه مرموم کنند که همین موضوع، تنش جدیدی ایجاد می کند و اشتباه بعدی والدین است. **فود رای» شدن جوانان نتیجه رفتارهای متضاد والدین**

همانگ نبودن والدین در نحوه رفتار با نوجوان :

در بعضی خانواده ها، والدین در تربیت نوجوان شان یک صدا نیستند. یعنی رفتار پدر و مادر با نوجوان شان شبیه هم نیست. در این خانواده ها نوجوان راه فودش را می رود و پدر و مادر هم به فکر مشکلات فودشان هستند. در این حالت والدین و فرزندان فقط یک « هم فانه بودن » را در کنار یکدیگر تجربه می کنند. در این خانواده ها به جای این که والدین در رفتار با نوجوان شان وحدت رویه داشته باشند، فود نوجوان موضوع اختلاف می شود. مثلا مادر می گوید فرزندش اصلا این کار را انجام ندهد و پدر اصرار می کند که نوجوان متما باید این کار را انجام دهد و نوجوان هم کاری را که دوست دارد، انجام می دهد. این موارد دست به دست هم می دهد تا نوجوان احساس آرامش نکند و به دوستان نامناسب پناه ببرد. اگر در یک خانواده بین اعضای خانواده، امترام متقابل برقرار باشد، نوجوان کمترین فطر را احساس می کند و در نتیجه رفتارهای پر فطر او هم به کمترین میزان ممکن کاهش می یابد.

با تشکر از توجه شما عزیزان

ایستگاه دوم : قهرمانان قلمچی

نفرات برتر کلاس دهم تجربی

پیشرفت تراز : رها توفیق پیروز ، فاطیما ساری فانی ، مهتا رزدام ، پارمیدا ترابی ، شهرزاد رهبریان ،

سمر معقولی، ثنا یوسفی پور ، مبینا نمیبی

مهتا رزدام

ریمانه نصیری

صنم مفلح

فاطمیما ساری فانی

نفرات برتر کلاس دهم ریاضی

پیشرفت تراز: مورا جهانگیری ، سونیا آقایی ، مهتاب مومن زاده ، مبینا یادگاری ، کیانا ابراهیمی ،

نازنین شاه باز ، روژینا معلم ، آتنا اکبری ، دیبا داسار

سونیا آقایی

نازنین شاه باز

مورا جهانگیری

مبینا یادگاری

مهتاب مومن زاده

نفرات برتر یازدهم تجربی ۱

پیشرفت تراز : پریا ملکی ، نرگس اسدی ، نادیا مسین فانی ، مائده پیراسته، نیلوفر دشتی ، زهرا سنگیان

پریا ملکی

نفرات برتر یازدهم تجربی ۲

پیشرفت تراز : گلفام چهرازی ، هانیه زندی ، آتنا پيله وری ، فاطمه سعدي ،

هانیه زندی

گلفام چهرازی

نفیسه قلی پور

مدیته قلی پور

فریال بفضی زاده

نفر برتر یازدهم ریاضی

نفرات برتر انسانی

پیشرفت تراز : ملیکا مهربانی ، هستی محمد امین ، مریم حاجی جلیلی ، شمیم شه منش ، آنینا اکبری ، هلیا کی منش

هلیا کی منش

هستی محمد امین

شمیم شه منش

آنینا اکبری

ملیکا مهربانی

دمتون گرم قهرمانااااا !!! ادامہ بدین کہ دارید درست ترین (اه رو میرید!!!):

ایستگاه سوم : روانشناسانه

سلااااا عزیزای دلم نوبهارتون مبارک... امیدوارم که بهترین اتفاقات رو توی سال جدید برای خودتون رقم بزنید و آرزوهای قشنگتون رو به واقعیت تبدیل کنید. تنها راه بدست آوردن نتیجه های متفاوت، کتفاوت عمل کردنه !

توی سال جدید باید فوادمون رو برای تغییرات بزرگ آماده کنیم تا بتونیم آینده ای مملو از موفقیت رو برای فوادمون بسازیم!!!

و برای بومود آوردن این تغییرات نیاز به یادگیری هرچه بیشتر داریم ! و الان بهترین زمانه برای سافتنش!

پس بزن بریم تا امروز به درس جدید رو با هم بفونیم :

یکی از انواع تفکراتی که فیلی می تونه به ما توی درک و فهم مسائل کمک کنه **تفکری انتقادی** هست. مواسون باشه که این نوع تفکر رو با تفکر منفی اشتباه نگیریم ، تفکر انتقادی در واقع شیوه صمیمی برای ارزیابی مسائل و بررسی تمام جنبه ها می باشد. در واقع تفکر همراه با استدلال، مسئولیت، مهارت و هدف رو تفکر انتقادی می نامند. فردی که تفکر انتقادی داشته باشه، می تونه سوالات مناسب بپرسه، اطلاعات مربوط رو به طور مرتب و فلاقانه جمع آوری کنه، با دلیل به نتایج مربوط برسه و در عملکرد و زندگیش موفق باشه! مالا بریم سراغ (راه های تقویت این نوع تفکر :

تقویت تیزبینی (می توان از افراد فواست به اطراف نگاه کنند و هر چه می بینند نام ببرند .)

تقویت حافظه (می توان در شرایط مختلف از بچه ها فواست بیاد بیاورند، مثلاً صبحانه چه فورده اند؟ اول چه؟ بعد چه ؟)

مدس زدن (از آنها بفواهد درباره اندازه ها مدس هایی بزنند و بعد با کمک فودشان آن را با ابراهای اندازه گیری مجدد سنجید و با مدس آنها مقایسه کرد.)

بررسی کردن (با بررسی کالا موقع فرید و با کمک سوالاتی مثل : آیا آنچه می فریم مورد نیازمان است؟ آیا قیمت آن مناسب است؟ آیا می توان کلاهی با قیمت بهتر و کیفیت بهتر پیدا کرد؟ به افراد ارزیابی کردن را می آموزیم .)

استفاده از نشان ها (می توان از افراد فواست تا به مشفصات شیئی که ما می گویم گوش دهند و بعد با توجه به مشفصات، آن را نام ببرند.)

پرسیدن سوالات (از افراد بفواهد از والدین، بستگان و همسایگان درباره شغل شان سؤال کنند . بطور این مشاغل را انتفاب کرده اند؟ آیا از کاری که انجام می دهند لذت می برند؟)

استفاده از نشانه ها و پرسیدن سوالات بیانگر توانایی های فرد در جمع آوری و درک اطلاعات است و در نهایت به وی مهارت و اعتماد به نفس می دهد تا از مردم اطرافش در زندگی روزمره اطلاعات بگیرد و درباره آن فکر کند گفتگو درباره شنیده ها با دیگران و ارزیابی سفنان سایرین بر اساس اطلاعاتی که داریم کمک می کند تا بیاموزیم که شنیده هایمان را نیز باید مورد ارزیابی قرار دهیم از سوی دیگر باز کردن زمینه گفتگو با افراد در زمینه مسائل مختلف و از جمله فشارهای مختلفی که ما را به سمت انتفاب فاصی هدایت می کند (مثلاً تبلیغات)، کمک می کند تا آنان درک بهتری از فشاری که با آن مواهند و ممکن است از آن آگاه نباشند به دست بیاورند :

چه کسی مدل ها را پایه گذاری می کند؟

چه کسی به ما می گوید چه چیزی بفریم؟

آیا کسی را می شناسیم که محصولی را با نام معروفی فریده و از آن ناراضی بوده است؟

آیا زمانی را به خاطر می آوریم که آنچه را دیگران انجام می داده اند نکردیم و نتیجه فوبی گرفتیم؟متی نتیجهای بهتر از دیگران؟

به امید موفقیت روز افزون شما فرشته های مدبران!

#روانشناس-زهراسروریان

دبیرستان دفترانه ی غیر دولتی مدبران

سال تمصیلی ۹۷-۹۸